Doces *Gelado de manga • Espuma de maracujá • Bolo de laranja caramelizado*

VORWERK

O NOSSO MELHOR PARA A SUA FAMÍLIA

REVISTA OFICIAL
Receitas que funcionam

Bimby®

momentos de partilha®

A PRIMAVERA À SUA MESA

Ideias suaves, coloridas e de sabor fresco para viver intensamente o regresso aos dias de Sol.

Com a chegada do bom tempo apetece...

- Salada de massa Grega
- Coroa de atum
- Molho de cenoura e iogurte
- Terrine de pescada e salmão
- Vichyssoise
- Patê de fiambre
- Caipiroska de morango

Bolinhas de espinafres para ajudar as suas crianças a comer mais legumes, pág.30

SOLUÇÕES PRÁTICAS
Massa com legumes e béchamel de queijo, Coca de chocolate e avelãs, Açorda de camarão, Linguini com delícias do mar e agrião

Portugal no seu melhor
Aprenda a fazer...

- Pimentos recheados
- Sopa de cenoura e laranja
- Rojões com migas de espargos
- Pão de azeitonas e alecrim

Salada de massa Grega, pág. 18

14

MAIO 2010
www.bimby.pt
PUBLICAÇÃO PERIÓDICA EXCLUSIVA PARA ASSINANTES

BIMESTRAL
N.º REGISTO ERC 125380

Tem um mês para pensar no seu coração...

Já estamos em plena Primavera, um tempo mais inspirador, que nos devolve todos aqueles momentos que tanto gostamos de desfrutar. São as manhãs luminosas, os almoços prolongados ao ar livre, os lanches e as brincadeiras com as crianças, os jantares entre amigos ou os serões ao luar. Cheira a flores, a vida parece ganhar novas cores, apetece sair à rua, voltar aos jardins...fazer mais pela nossa própria saúde.

O mês de Maio, sempre dedicado ao coração, e que também celebra o **Dia da Mãe** – data que homenageamos nesta edição com um menú específico – dá-nos o mote para pensarmos naquilo que andamos a fazer – ...ou não – para prevenirmos as doenças cardiovasculares. Como não podia deixar de ser, porque a alimentação está intimamente relacionada com os factores de risco deste tipo de doenças, associamo-nos nesta edição ao movimento de alerta e informação que anualmente se gera em torno do **"Mês do Coração"**. A Dra. Lilia Amaral, no artigo que publicamos mais adiante, recorda-nos aspectos importantes e que devemos considerar. Mas, mais do que ouvir estas mensagens, que muitas vezes parecem gastas de tanto as ouvirmos, é importante passar à acção.

E essa acção deve passar por pequenas metas, gestos simples que, uma vez somados, podem fazer a diferença entre ter uma vida com mais qualidade ou ser surpreendido por uma doença cardiovascular. Passeios a pé, com regularidade, reduzir ou eliminar o consumo de tabaco, escolher uma alimentação menos calórica são apenas alguns exemplos desses pequenos "nadas". E no que diz respeito ao que comemos, a Bimby está pronta a ajudar. Como? Com mais sumos de fruta naturais, peixe e legumes cozinhados na Varoma, maior variedade de sopas e com uma forma de cozinhar, cuja temperatura nunca ultrapassa os 100 graus e que por isso não satura as gorduras.... O seu coração agradece!

Laura Galhardo Simões

Laura Galhardo Simões
Responsável Marketing
Vorwerk Portugal
momentosdepartilha@vorwerk.pt

OBRIGADO PELA SUA OPINIÃO...

Aproveitamos esta oportunidade para agradecer a todos os nossos clientes, o contributo que deram ao inquerito Vorwerk 2010. Tal como anunciámos, essa consulta decorreu durante todo o mês de Março e a participação foi muito significativa. Neste momento, estamos já a trabalhar na sistematização e análise das informações recolhidas e em seguida vamos interpretar esses dados. Depois disso, será possível introduzir as alterações que se justifiquem, tanto nos produtos Vorwerk, como no serviço que prestamos. "O nosso melhor para a sua família" é o nosso compromisso

Loja on-line Bimby
Sabia que já 'abriu'?

A partir de agora basta ir à página web oficial da Vorwerk Portugal para poder adquirir artigos relacionados com a sua Bimby. E tanto pode encontrar peças e acessórios para os modelos TM 21 e 31, como produtos de merchandizing, sacos de transporte, os livros de receitas e até assinaturas da revista. Feita a compra, com a máxima segurança, basta aguardar até ao máximo de 7 dias – 5 em Portugal Continental – para receber a sua encomenda. Espreite o site e experimente esta inovação Bimby, mais uma aposta na satisfação e conforto dos nossos clientes.

"Barrigas de Amor"
4 de Julho de 2010
Parque dos Poetas
Oeiras, Lisboa

Um dia a pensar na família
Bebés, crianças e adolescentes

Ter um bebé, preparar a sua chegada e viver intensamente os meses que se seguem ao nascimento é uma das ocasiões mais extraordinárias das nossas vidas. A Bimby sabe-o bem e é por isso que no próximo dia 4 de Julho vamos estar no evento "Barrigas de Amor", que vai ter lugar no Parque dos Poetas, em Oeiras. Será uma óptima oportunidade para conhecermos as necessidades de muitas famílias portuguesas e de lhes apresentarmos o muito que a Bimby pode fazer por uma alimentação mais saudável para o bebé, crianças e adolescentes. Traga os seus amigos e visite-nos no *stand* oficial da Bimby. Estamos à sua espera...

Quer ganhar uma Bimby?

A Nestlé está a promover um passatempo que vai oferecer 10 Bimbys. Uma delas pode ser sua e para isso basta apenas que envie 2 rótulos de Leite Condensado Cozido para: concurso "Ganhe uma Bimby com Cozido", **Apartado 20, 2761-901 Pêro Pinheiro. Lembramos que pode participar até ao dia 30 Junho de 2010.** Para mais informações, viste o site **www.nestle.pt**

Pela saúde do seu coração

5 perguntas com resposta...

1 O que é mais saudável: manteiga ou margarina vegetal?

A manteiga produz-se a partir de natas ricas em gorduras saturadas cujo consumo excessivo é de evitar. Por outro lado, fornece vitaminas importantes, lipossolúveis (só se dissolvem nas gorduras). A margarina vegetal obtém-se a partir de óleos de sementes, ricos em gorduras poliinsaturadas, mais saudáveis. O problema é que os óleos vegetais são líquidos à temperatura ambiente e, para se conseguir a textura pastosa, própria da margarina, são submetidos a processos físico-químicos de hidrogenação, o que implica um aquecimento do produto e injecção de moléculas de hidrogénio. Desta forma, a gordura altera a sua estrutura, ficando na forma trans e passa a comportar-se como gordura saturada - ...e lá se vão as vantagens. Por isso, consuma manteiga ou margarina, mas com moderação.

2 A *fast food* é prejudicial à saúde cardiovascular?

Quando se fala de *fast food*, pensamos logo em hamburgers, cachorros, batatas fritas e molhos cheios de gordura. Mas a expressão significa, de facto, "comida rápida" e todos sabemos como dá jeito, de vez em quando! Aos poucos, por pressão dos consumidores, os restaurantes têm vindo a adaptar-se e já é possível encontrar *fast food* que não é *junk food* (comida-lixo), com menus que incluem sopa, saladas, fruta, sanduíches de queijo fresco ou fiambre magro, com o que se pode fazer uma refeição rápida, económica e equilibrada. Mas, se uma vez por mês, acompanhar os seus filhos no tal hamburger com batata frita e, por norma, tiver a preocupação de fazer uma alimentação saudável, a sua saúde cardiovascular não sofrerá com isso!

Continua pág. 10...

PUB

DUAS SUGESTÕES COM LEITE CONDENSADO NESTLÉ PARA SE INSPIRAR E DELICIAR...

GELADO PRALINÉ

Nº Pessoas: 6
Tempo Bimby: 3 Min
Tempo Total: 5 H
Dificuldade: Média

INGREDIENTES P/ O PRALINÉ:
130 g açúcar
25 g água
130 g amêndoa granulada

INGREDIENTES P/ O GELADO:
3 ovos
1 pitada de sal
200 g natas bem frias
1 lata de leite condensado **Cozido Nestlé**

Nota: Faça de véspera para ganhar a consistência desejada

PREPARAÇÃO DO PRALINÉ:
1. Coloque o açúcar e a água numa frigideira em lume brando e quando estiver derretido, junte a amêndoa e envolva. Espalhe numa bancada oleada e deixe arrefecer.
2. Retire com a ajuda de uma faca e coloque no copo os pedaços de praliné e programe **7 Seg/ Vel 6**. Reserve.

PREPARAÇÃO DO GELADO:
3. No copo limpo coloque a "borboleta", as claras, o sal e programe **3 Min/ Vel 3 ½**. Retire e reserve.
4. Sem lavar o copo e com a "borboleta", deite as natas e bata **30 Seg/ Vel 4**.Retire e reserve.
5. Retire a "borboleta", deite o leite condensado, as gemas e bata **6 Seg/ Vel 4**.
6. Retire e envolva com a ajuda de uma vara de arames as natas reservadas.
7. De seguida envolva cuidadosamente as claras em castelo.
8. Envolva metade do praliné reservado e deite numa forma de bolo inglês forrada com película aderente. Leve ao congelador.
9. Desenforme, retire a película aderente e decore com o restante praliné.

BRIGADEIROS

Aprox. 25 Unidades pequenas
Tempo Bimby: 25 Min
Tempo Total: 60 Min
Dificuldade: Fácil

INGREDIENTES:
1 lata leite condensado **Creme de Chocolate Nestlé**
10 g manteiga
Granulado de chocolate q.b. p/ decorar
Formas de papel pequenas p/ doces

PREPARAÇÃO:
. Coloque todos os ingredientes, excepto o granulado no copo, e programe **25 Min/100ºC/ Vel 4**. Substitua o copo de medida pelo cesto para evitar salpicos.
· Retire de imediato para um recipiente untado com manteiga e deixe arrefecer.
· Unte as mãos com manteiga e faça bolas, envolva no granulado de chocolate e coloque em formas de papel.

Experimente ainda nas variedades TRADICIONAL e MAGRO

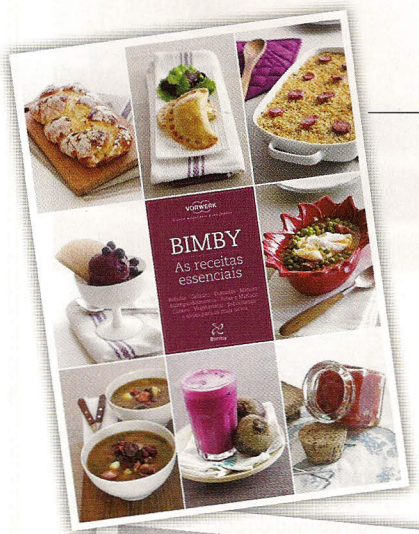
Bimby e os pratos de arroz uma dupla perfeita...

Preparar vários tipos de pratos de arroz, de forma rápida, económica e saudável, é uma boa notícia para qualquer família. Deixamos-lhe aqui um exemplo muito apetitoso...

POR **MARIA JOSÉ DE RESENDE** RESPONSÁVEL PELO DESENVOLVIMENTO DE RECEITAS DA VORWERK PORTUGAL

Agulha, basmati, carolino, risotto, com peixe, carne ou legumes, solto, refogado ou malandrinho... As variedades de arroz e de pratos que este ingrediente permite confeccionar são quase inesgotáveis - e a receita que lhe mostramos aqui, permite ter ideia do muito que pode fazer com a sua Bimby. E se no fim da refeição ainda lhe sobrar arroz, lembre-se que o pode utilizar para rechear tomates. Basta que os regue com molho béchamel, também ele preparado na Bimby, que polvilhe com pão ralado gratinado e que leve ao forno. Hummm....que maravilha!

Vale a pena lembrar que, quando cozinhar arroz no copo, deve parar por instantes a sua Bimby a meio da cozedura, de modo a soltar o arroz depositado no fundo do copo, faça-o sempre com a ajuda da espátula. Desta forma, vai ter um arroz solto, sem qualquer risco de se queimar. Se eventualmente o arroz "agarrar" um pouco no fundo do copo, não se preocupe. Coloque um pouco de água fria no copo, enquanto este ainda está quente, espere dois a três minutos e solte-o com a ajuda da espátula. Como vê, com a Bimby, é tudo mais fácil.



Novo Livro Base com novas receitas de arroz

Lançado no início deste ano, o novo Livro Base Bimby mostra-lhe como pode preparar várias receitas de arroz. São ideias práticas, que valem por si, ou que podem 'funcionar' como acompanhamento. Ora veja...

Arroz de cenoura
Faça primeiro um refogado com cenoura picada, junte ao arroz no cesto, água no copo depois é programar **20 min/100C/vel 3**. Se gostar junte 100g de ervilhas ao arroz.

Arroz de tomate
Fica pronto em apenas 2 passos. Faça um refogado com tomate, junte a água e o arroz. Espere 18 minutos e sirva. Também é óptimo para acompanhar uns pasteis de bacalhau.

Arroz Mediterrânico na página 68 novo livro base, uma receita colorida cheia de legumes com fotos passo-a-passo.

Coelho à nossa moda. Uma receita deliciosa acompanhada de arroz. Enquanto cozinha o coelho no copo, coloque na Varoma uma forma rectangular com o arroz, água, fio de azeite. Em 35 minutos tem um coelho delicioso e o seu arroz pronto a acompanhar.

e ainda...

Arroz Árabe com passas e pinhões
Arroz de Polvo com vinho tinto e muito mais no nosso novo Livro Base

Arroz de enchidos e feijão

Dificuldade:

Ingrediente:

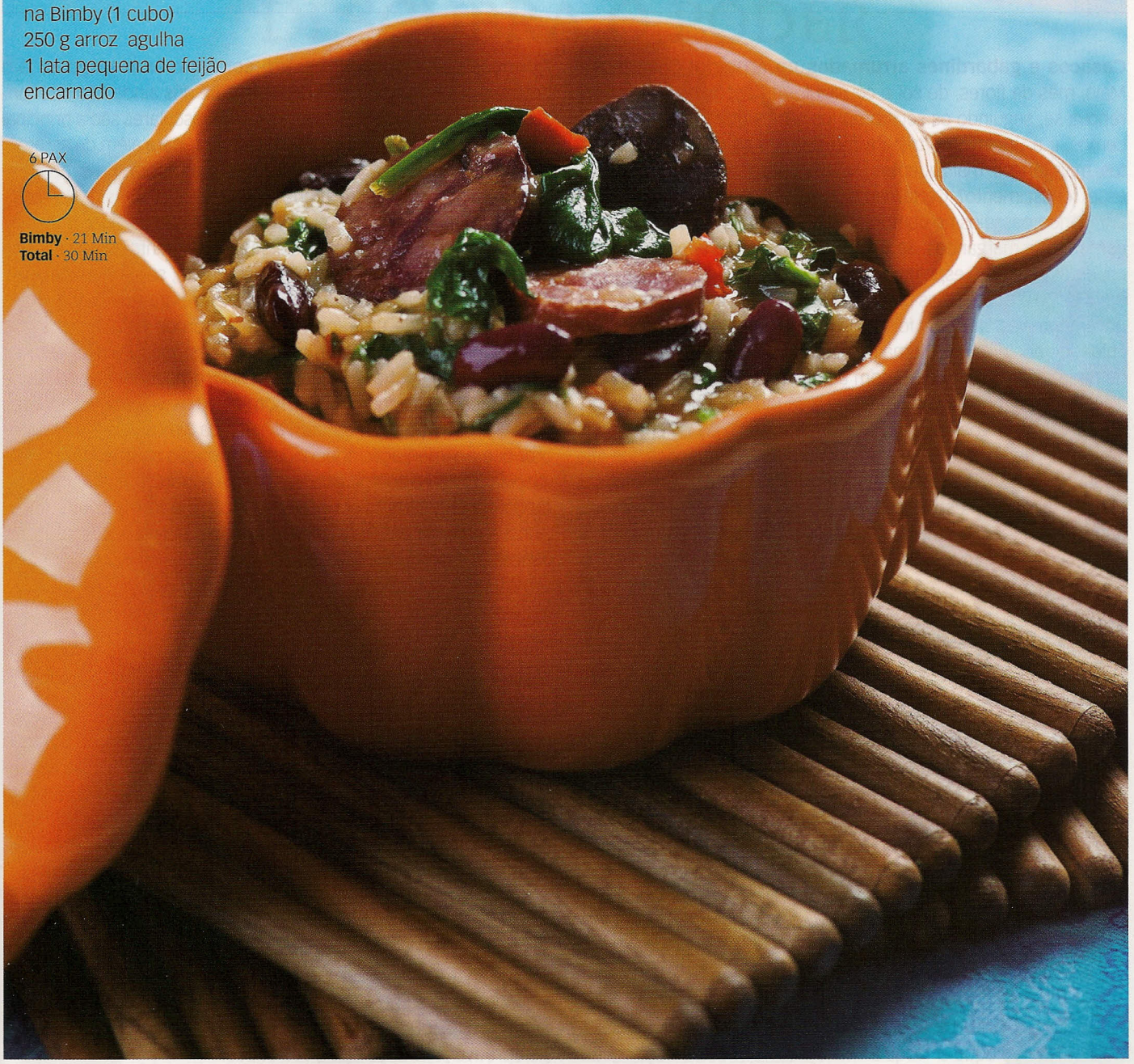
1 cebola
1 dente de alho
100 g tomate em pedaços
2 tiras de pimento encarnado
50 g azeite
½ chouriço de carne às rodelas
200 g espinafres frescos
½ morcela de sangue às rodelas
½ chouriço mouro às rodelas
sal q.b.
950 g água
1 caldo de carne feito na Bimby (1 cubo)
250 g arroz agulha
1 lata pequena de feijão encarnado

6 PAX

Bimby · 21 Min
Total · 30 Min

Preparação:

1. Coloque no copo a cebola, o alho, o tomate, o pimento, o azeite e triture **5 seg/vel 5**.
2. Adicione o chouriço de carne e refogue **5 min/Varoma/vel 1**.
3. Na Varoma coloque os espinafres, a morcela e o chouriço de mouro. Reserve.
4. No copo junte a água, o caldo, o arroz, coloque a Varoma e programe **8 min/Varoma/vel**.
5. Retire a Varoma, a tampa e com a ajuda da espátula, solte o arroz que está no fundo do copo. Rectifique o sal. Feche, coloque novamente a Varoma e programe mais **8 min/Varoma/vel**.
6. Quando terminar retire o arroz para uma taça. Envolva os enchidos, os espinafres e o feijão encarnado. Deixe repousar 5 minutos e sirva.



Prefira produtos ecológicos, por um mundo melhor.

Comer melhor... pela saúde do seu coração.

Mês de Maio é o mês do coração, momento do ano em que relembramos a importância de prevenir as doenças cardiovasculares. Com a ajuda da Bimby comece hoje mesmo a comer melhor e a cuidar da sua saúde. Muitas vezes, nem são necessários grandes sacrifícios, mas apenas reeducar pequenos hábitos.

DRA. **LILIA AMARAL** | MICROBIOLOGISTA

Casacos e gabardines arrumados no armário! Chegamos a Maio, mês de flores, de sol e céu azul. Ano após ano, a Natureza renova-se, seguindo os seus próprios ritmos que tão bem conhecemos, e a um Inverno triste e frio seguem-se agora dias vibrantes, mais longos, mais quentes e prazerosos. E nós, como vivemos esse renascimento? Certamente mais alegres e bem dispostos, antevendo passeios no campo ou à beira mar, enchendo as jarras com rosas e margaridas. Será também tempo de reflectir um pouco, de olhar para o espelho – se a idade nos vai trazendo sabedoria, o certo é que os dias passados não voltam, e não vamos usar novamente vestidos com folhos ou tranças com laçarotes... Há que cuidar de nós próprios, numa perspectiva de saúde e bem estar, e de nada adianta tapar o sol com a peneira, fazendo de conta que vivemos num mundo perfeito e que a saúde é um bem adquirido. Não é, e todos sabemos que, sem um empenho consciente, pode até ser um bem bastante escasso. Para além de situações que não podemos controlar, porque se prendem com condições genéticas ou ambientais, um estilo de vida saudável e uma alimentação variada são factores da maior importância para a saúde em geral, e para a saúde cardiovascular, em particular.

Doenças cardiovasculares, um combate sem tréguas. Já o ouvimos dizer várias vezes mas muitos de nós ainda não interiorizaram bem este facto: As doenças cardiovasculares são a principal causa de morte nas sociedades ocidentais - para além de estarem na origem de situações de incapacidade e geradoras de dependência. No banco dos réus sentam-se, lado a lado, obesidade, hipertensão, diabetes e colesterol elevado. Cada uma destas situações, por si só, já constitui um factor de desenvolvimento daquelas patologias, mas o mais grave é que, normalmente, surgem associadas. Como se se tratasse de uma conspiração para nos retirar qualidade de vida e de uma forma com contornos dramáticos todos nós conhecemos. Mas nem tudo são más notícias, pois está ao nosso alcance contrariar essa tendência, empenhando-nos numa alimentação mais equilibrada e num estilo de vida mais saudável. Para além de poder contar com a ajuda da Bimby vale a pena lembrar que a alimentação adequada à prevenção de doenças cardiovasculares não é complicada nem nos é estranha. Basta ter como modelo a chamada "dieta mediterrânica" e a forma como se cozinhava e comia em Portugal há uma ou duas gerações atrás. Os conceitos essenciais estão todos lá...

Exercício físico é fundamental

Mexa-se... Comece por passeios a pé regulares.

Ter uma actividade física de vez em quando é fácil e agradável. Mais difícil é fazê-lo de forma continuada. Pode correr-se para o ginásio depois do Natal, para perder os quilitos a mais, mas logo a vontade foge para parte incerta e todos os pretextos servem – "...está sol e apetece passear", "está de chuva e é uma maçada", " está vento e é desagradável", "...e agora não apetece mas na próxima semana vamos, com toda a certeza...". Ninguém ignora a importância do "mexer-se", mas a actividade física nem sempre é fonte de prazer. O problema é a falta de motivação, e é aí que é preciso insistir. O que fazer, quando o sofá é a alternativa mais simpática?

Tente criar o hábito, focando-se na frequência e não na intensidade. Não coloque a fasquia muito alta nem estabeleça metas que não tem disponibilidade ou condições para alcançar. Comece devagar, de forma fácil e confortável, pondo de parte a ideia de "sacrifício". Em vez disso, pense na pausa que oferece a si própria, no momento de descontracção, e procure descobrir o que realmente lhe dá prazer. Da hidroginástica à bicicleta, do passeio a pé ao ioga, tudo é bom, desde que se mexa e goste. Não hesite em mudar – se não lhe agrada uma actividade, procure outra, na certeza que encontrará uma que corresponda à sua personalidade e ao seu modo de estar. Procure companhia, junte-se com amigas, dê-se ao luxo de criar um tempo só para si. A actividade física é como tudo – quanto mais se gosta, mais se procura fazer. Ao criar o hábito, torna-se uma fonte de prazer. Seja como for, onde, como e quando lhe aprouver, mexa-se... pela sua saúde!

L'ARBRE VERT

GAMA DE PRODUTOS ECOLÓGICOS DISTINGUIDA COM O RÓTULO ECOLÓGICO DA UNIÃO EUROPEIA

DESCUBRA O PODER DA NATUREZA!

Detergente manual de loiça HIPOALERGÉNICO

- 2 variedades: Amêndoa e Peles Sensiveis.
- Com desengordurantes de origem vegetal
- Biodegradável
- Embalagem 100 % reciclável
- Fórmula ultra-concentrada: **100 lavagens**

Pré-lave o seu copo da Bimby em segurança:

1. Coloque no copo 100 g de água quente, adicione detergente **L´Arbre Vert** e misture **10 seg/vel 5.**
2. Repita a operação durante alguns segundos em **vel** .
3. Desmonte o copo.
4. Passe todas as peças por água corrente.

Descubra em www.larbrevert.pt a gama de produtos ecológicos que garante uma total eficácia de utilização com o máximo respeito pelo Individuo e pelo Ambiente.

Prefira produtos ecológicos, por um mundo melhor.

Continuação pág. 4

Alimentos que são amigos do seu coração...

- **Gorduras** – Prefira azeite, com ácido oleico, vitamina E (antioxidante) e outras substâncias que ajudam a reduzir o Colesterol do sangue. Consuma também abacate - rico em ácido oleico e vitamina E - óleos de sementes (girassol, milho, soja) e frutos secos, pelo aporte em gorduras polinsaturadas. Não esqueça o peixe.
- **Fibras** – Não são digeridas, mas arrastam consigo uma parte do Colesterol da alimentação, o que contribui para reduzir o seu nível no sangue. Coma legumes, verduras, hortaliças, frutos secos e cereais integrais - pão, massa, arroz, cereais de pequeno almoço.
- **Alimentos ricos em antioxidantes** – a ingestão regular destes alimentos traduz-se num menor risco de doenças cardiovasculares, contribuindo para evitar a oxidação das LDL (o chamado "mau colesterol") que é a sua causa principal.
- **Vitamina E** – azeite, frutos secos oleaginosos, gérmen de trigo
- **Vitamina C** – Citrinos, kiwi, hortaliças da família das couves
- **Corantes próprios dos vegetais** – Licopeno (tomate), Beta caroteno (cenoura, abóbora, manga)
- **Compostos fenólicos** existentes no vinho tinto, uvas, chá, verduras, frutas
- **Minerais** - Zinco (carne, peixe e ovos), Selénio (carne, peixe, ovos e marisco)
- **Compostos sulfurados** – Couves, cebolas, alhos

É sempre bom lembrar...

Para uma alimentação saudável, com a dieta mediterrânica:

1. Consuma, sobretudo, cereais e derivados (arroz, massa, pão), legumes, frutas, frutos secos, verduras e hortaliças
2. Em menor quantidade, coma peixe, aves, ovos, derivados de leite
3. Ainda em menor quantidade, coma carnes vermelhas
4. Tempere com azeite e beba um copo de vinho tinto à refeição.

5 perguntas com resposta...

3 Devo comer nozes todos os dias para baixar o Colesterol?

As nozes, como outros frutos secos oleaginosos, são ricas em ácidos gordos poliinsaturados, gorduras saudáveis que se encontram também nos óleos de sementes e no chamado "peixe azul" (sardinha, cavala). Uma alimentação variada e saudável, com um consumo regular de peixe e a utilização de gorduras vegetais sem aquecimento proporciona um aporte razoável de gorduras insaturadas. Se, para além disso, quiser também consumir frutos secos oleaginosos, esse aporte será reforçado, e, com o tempo, os níveis de Colesterol poderão ter tendência para baixar. No entanto, estes frutos oleaginosos são muito calóricos e o seu consumo poderá contribuir para um aumento do peso, o que se traduz no efeito contrário ao desejado.

4 É melhor azeite ou óleos vegetais (girassol, milho, soja...)?

Como é rico em gorduras mono-insaturadas e outras substâncias saudáveis, o azeite aumenta o "bom" Colesterol e impede a oxidação do "mau". Os óleos de sementes, ricos em gorduras polinsaturadas ajudam a diminuir os níveis de Colesterol e Triglicerídeos, bem como a viscosidade do sangue. Por isso, reduzem o risco de formação de trombos que podem "entupir" as artérias. No entanto, não são tão eficazes na protecção da oxidação do "mau" Colesterol e, além disso, suportam mal a temperatura, originando gorduras saturadas. Assim, recorrer ao azeite ou óleo vegetal depende do tipo de utilização (para cozinhar ou para temperar a frio), e todos podem integrar uma alimentação saudável.

5 Devemos evitar o consumo de ovos?

É certo que os ovos contêm uma quantidade razoável de Colesterol, mas o excesso de Colesterol no sangue depende mais do conjunto de gorduras que integram a alimentação do que do consumo de determinado alimento, considerado isoladamente. Há ainda outros factores que têm grande influência nos níveis de Colesterol sanguíneo, como questões genéticas, stress e hábitos de vida. Assim, quem tem o Colesterol elevado, deve evitar alimentos ricos nesta gordura, para que os níveis não aumentem ainda mais. Mas, para pessoas saudáveis e crianças, os ovos são uma excelente fonte de proteínas de alta qualidade e de vitaminas. Assim, o consumo de três ou quatro ovos por semana em nada prejudica o equilíbrio alimentar.

Gorduras: Nem todas são iguais

O tipo de gorduras que consumimos é um aspecto da maior importância para a saúde cardiovascular. Ainda que todas as gorduras forneçam as mesmas calorias e não haja gorduras mais "leves" do que outras, o certo é que não são equiparadas no aspecto qualitativo. Conforme a sua origem, vegetal ou animal, e a sua estrutura química, podem ser mais benéficas ou prejudiciais à saúde do seu coração. Vamos, então, conhecê-las melhor:

Gorduras saturadas Apresentam-se sólidas à temperatura ambiente e nem todas são de origem animal. Em excesso, tendem a elevar os níveis de Colesterol e Triglicerídeos. Estão presentes em produtos alimentares tão variados quanto natas e manteiga, banha, carne, queijos gordos, vísceras e produtos industriais de pastelaria.

Monoinsaturadas Reduzem o Colesterol total e aumentam o "bom". Evitam a oxidação das LDL (o "mau" Colesterol) e, dessa forma, as partículas de colesterol ficam com menor tendência para aderir às paredes dos vasos sanguíneos, diminuindo o risco de formação de ateromas, as placas de gordura que entopem as artérias. Têm outros efeitos na protecção do sistema cardiovascular.

Poliinsaturadas Líquidas à temperatura ambiente, reduzem os níveis de Colesterol total, tanto das HDL (colesterol "bom") como das LDL (colesterol "mau"), e também dos Triglicerídeos. Têm a capacidade de reduzir o risco de formação de trombos ou coágulos. Existem nos óleos de girassol, milho ou soja, no peixe (ómega-3), nos frutos secos oleaginosos, principalmente em nozes e amêndoas.

A COZINHA MAIS PEQUENA DO MUNDO

Receitas

Maio 2010

EM TEMPO DE PRIMAVERA APETECE EXPERIMENTAR NOVAS IDEIAS...

Gelados, receitas familiares de peixe ou carne, sabores tradicionais e contemporâneos. Venha daí.

Sugestões Nestlé
Gelado praliné
Brigadeiros

Bimby a 100%
Arroz de enchidos e feijão

Sabores Portugueses
Pimentos recheados
Sopa de cenoura e laranja
Rojões com migas de espargos
Pão de azeitonas e alecrim

Receitas Koala
Gelado de manga
Empadão de peixe
Espuma de maracujá

Receitas Primavera
Salada de massa Grega
Coroa de atum
Molho de cenoura e iogurte
Terrine de pescada e salmão

Receitas para o Dia da Mãe
Vichyssoise
Patê de fiambre
Caipiroska de morango
Risotto com tomilho, queijo de cabra e presunto

Receitas Práticas
Massa com legumes e béchamel de queijo
Coca de chocolate e avelãs
Açorda de camarão
Linguini com delícias do mar e agrião

Especial **Maizena**
Bolo de laranja caramelizado (Passo-a-Passo) • Tarte de atum e ovos cozidos • Bolachas de laranja e vinagre • Quiche de espargos Tarte de frango e courgettes • Tarte de requeijão e canela

Bimby júnior
Bolinhas de espinafres "popeye"

Receita Margão
Couve flor e batata com caril

4 PAX

Bimby · 53 Min
Total · 60 Min

Pimentos recheados

Dificuldade: ☘☘

Ingredientes p/ o recheio:
100 g cebola
1 dente de alho
30 g salsa
30 g azeite
1 lata de tomate em pedaços (390 g)
30 g vinho branco
1 ½ c. chá sal
Pimenta q.b.
600 g carne de vaca magra picada
1 c. sopa orégãos
5 pimentos pequenos

Ingredientes p/ o molho:
100 g cebola
2 dentes de alho
1 cenoura
40 g azeite
400 g tomate maduro c/ pele
10 g vinho branco
2 c. chá orégãos
1 c. chá sal
½ c. chá pimenta

Dica: Se desejar triturar o molho programe **30 seg** e vá **progressivamente** até à **vel 7**.

Preparação do recheio:
1. Coloque no copo a cebola, o alho, a salsa, o azeite e pique **5 seg/vel 5**.
2. De seguida refogue **5 min/Varoma/vel 1**.
3. Junte o tomate, o vinho, os temperos e programe **3 min/Varoma/vel 1**.
4. Adicione a carne, os orégãos, envolva bem ao refogado com a ajuda da espátula e programe **15 min/100ºC/🔄/vel ⫝̸**. Reserve.
5. Corte a tampa dos pimentos e retire as sementes, recheie com a carne preparada. Feche com a tampa e prenda com um palito, coloque-os na Varoma previamente untada com óleo.

Preparação do molho:
6. Coloque no copo a cebola, os alhos, a cenoura, o azeite e programe **5 seg/vel 5**.
7. De seguida refogue **5 min/Varoma/vel 1**.
8. Adicione os restantes ingredientes, coloque a Varoma com os pimentos e programe **25-30 min/Varoma/vel 2**.
9. Sirva os pimentos com o molho de tomate.

Sopa de cenoura e laranja

Dificuldade: ☘

Ingredientes:
25 g manteiga
400 g cenoura
100 g cebola
2 c. chá caldo de galinha feito na Bimby (2 cubos)
700 g água
200 g sumo de laranja
Açúcar, sal e pimenta q.b.

Preparação:
1. Coloque no copo a manteiga, a cenoura, a cebola e pique **5 seg/vel 5**.
2. De seguida, refogue **5 min/Varoma/vel 1**.
3. Junte o caldo, a água e programe **20 min/100ºC/vel 1**.
4. De seguida programe **1 min** e vá **progressivamente** até à **vel 7**.
5. Junte o sumo de laranja, o açúcar, o sal, a pimenta e envolva **3 seg/vel 4**.

4 PAX

Bimby · 26 Min
Total · 30 Min

Dica: Sirva com iogurte natural e coentros.

Rojões com migas de espargos

Dificuldade: ☘☘

Ingredientes:
3 dentes alho
1 c. sopa sal
1 c. chá pimenta
1 c. sopa colorau
1 c. chá cominhos
300 g vinho branco
800 g carne porco cortada em cubos
1 folha de louro
1 cebola
60 g banha
300 g pão
Sal e pimenta q.b.
205 g espargos verdes em conserva escorridos

4 PAX

Bimby · 29 Min
Total · 2 H 40 Min

Dica: Se desejar poderá substituir os espargos em conserva por frescos, aproveitando o tempo de cozimento da carne para cozer a vapor os espargos frescos.

Preparação:
1. Coloque no copo, os alhos, o sal, a pimenta, o colorau, os cominhos e programe **5 seg/vel 5**. Junte o vinho e misture uns segundos.
2. Coloque a carne numa taça a marinar com o preparado e a folha de louro, durante 2 horas.
3. Após este tempo coloque no copo a cebola e programe **3 seg/vel 5**.
4. Adicione a banha e programe **5 min/Varoma/vel 1**.
5. Entretanto numa taça demolhe o pão em água morna e reserve.
6. Ao refogado junte a carne, a marinada, e programe **20 min/Varoma/⟲/vel** 🌡. Retire a carne com o caldo e reserve.
7. Coloque a "borboleta", 120 g do caldo reservado, o pão escorrido, o sal, a pimenta e programe **4 min/100ºC/⟲/vel** 🌡.
8. Aqueça uma frigideira com um fio de azeite, e doure o preparado com os espargos.
9. Sirva as migas com os rojões.

Pão de azeitona e alecrim

Dificuldade: ☘☘

Ingredientes:
240 g água
30 g leite
20 g azeite
2 c. chá sal
1 c. chá açúcar
25 g fermento de padeiro fresco
500 g farinha tipo 65
1 c. chá alecrim
150 g azeitona preta s/ caroço, cortada às rodelas

10 Pães

Bimby · 4 Min
Total · 1 H 15 Min

Dica: Sirva este pão com um pouco de azeite.

Nota: Se usar farinha 55 acrescente mais 30 g de farinha. Pode substituir o fermento fresco por cerca de 5 g de fermento seco.

Preparação:
1. Coloque no copo a água, o leite, o azeite, o sal, o açúcar, o fermento e programe **1,30 min/37ºC/vel 1**.
2. Junte 250 g de farinha e envolva **5 seg/vel 5**.
3. Adicione a restante farinha, o alecrim e amasse **2 min/🥣/** 🌡. Retire para um tabuleiro polvilhado com farinha e deixe que dobre de volume num local morno.
4. Divida a massa em 2 partes iguais e numa superfície polvilhada com farinha estenda uma parte da massa em forma de rectângulo de aprox. 35 x 20 cm. espalhe metade da azeitona, enrole tipo torta e corte em 5 partes iguais. Repita o mesmo processo para a restante massa.
5. Coloque num tabuleiro polvilhado com farinha e deixe levedar mais 15 minutos.
6. Leve ao forno pré-aquecido a 180ºC cerca de 20-30 minutos.

Gelado de manga

Dificuldade: ☘

Ingredientes:
2 claras de ovo
1 pitada de sal
7 g gelatina s/sabor
80 g água
1 lata leite condensado
200 g leite
1 lata polpa de manga **Koala** (450g)
Sumo de 1 limão

Preparação:
1. Coloque no copo as claras, o sal e programe **2 min/vel 3 ½**. Retire e reserve para um recipiente.
2. Numa taça pequena coloque a gelatina com a água e leve ao micro-ondas entre 20 a 30 segundos.
3. Coloque no copo, o leite condensado, o leite, a polpa de manga, o sumo de limão e programe **1 min/vel 3**.
4. De seguida, programe **20 seg/vel 3 ½** e através do bocal da tampa deite a gelatina derretida.
5. Envolva com a ajuda de uma vara de arames, este preparado com as claras reservadas. Leve ao congelador cerca de 40 minutos.
6. Assim que começar a congelar retire o gelado do congelador e coloque na Bimby. Programe **5 seg/vel 6**, retire e leve novamente ao congelador.

Aprox. 1000 g

Bimby · 3 Min
Total · 5 Min

Empadão de peixe

Dificuldade: ☘

Ingredientes:
1000 g batata p/ fritar, descascadas
1 c. chá sal
350 g leite
100 g cebola
1 dente alho
30 g azeite
50 g pimento verde
5 g coentros
2 c. chá caldo de peixe, feito na Bimby (2 cubos)
100 g tomate aos pedaços
50 g leite de coco **Koala**
400 g lombo de pescada
1 gema de ovo

Preparação:
1. Coloque a "borboleta", a batata cortada aos cubos, o sal, o leite e programe **30 min/90ºC/vel 1**.
2. De seguida bata **30 seg/vel 4**. Retire e reserve.
3. Com o copo limpo e sem a "borboleta", coloque a cebola, o alho, o azeite, o pimento, os coentros, o caldo de peixe e programe **5 seg/vel 5**.
4. Junte o tomate e programe **5 min/Varoma/vel 1**.
5. Adicione o leite de coco, os lombos de pescada e programe **5 min/Varoma/vel** ☘.
6. Aqueça o forno a 180ºC.
7. Num pyrex untado com margarina, coloque metade do puré, o peixe, cubra com o restante puré, pincele com a gema de ovo e leve ao forno cerca de 20 minutos.

6 PAX

Bimby · 41 Min
Total · 55 Min

Espuma de maracujá

Dificuldade:

Ingredientes:
1 lata polpa maracujá (565 g) **Koala**
100 g açúcar
Sumo de ½ limão
1 clara de ovo
2 maracujás p/decorar

6 PAX

Bimby · 4 Min
Total · 1 Dia

Preparação:
1. De véspera coloque no copo a polpa e programe **10 seg/vel 5**.
2. Coe com um passador, coloque em cuvetes e deixe congelar de um dia para o outro.
3. Coloque no copo 100 g de açúcar e pulverize **10 seg/vel 9**.
4. Junte a polpa previamente congelada e programe **5 seg/vel 9**.
5. Coloque a "borboleta", junte o sumo de limão, a clara e programe **3 min/vel 3 ½**.
6. Sirva de imediato.

Dica: Decore com a polpa dos maracujás.

Salada de massa Grega

Dificuldade:

Ingredientes:
500 g massa (penne ou espirais)
100 g azeite
2 c. chá sal
60 g vinagre
5 g salsa
250 g tomate cereja cortado ao meio
200 g queijo feta
20 g azeitona preta s/ caroços
Folhas de salva q.b.
2 c. chá orégãos

Preparação:
1. Coloque no copo 1500 g de água, um fio de azeite, o sal e programe **10 min/Varoma/vel 1**.
2. Coloque no copo a massa e programe o **tempo indicado na embalagem/100ºC/🔄/vel** 🌡. Retire e reserve.
3. Coloque no copo limpo o azeite, o vinagre, a salsa e programe **3 seg/vel 7**. Retire e deite por cima da massa.
4. Junte o tomate cereja, o queijo feta, as azeitonas, as folhas de salva, os orégãos e envolva com a massa reservada.

4 PAX

Bimby · 18 Min
Total · 30 Min

Coroa de atum

Dificuldade:

Ingredientes:
1 dente de alho
1 cebola média
50 g azeite
1 c. chá pimentão doce
1 c. chá caldo de marisco feito na Bimby (1 cubo)
100 g tomate em pedaços
100 g ervilhas
450 g água
300 g sêmola de milho
20 g farinha de mandioca
2 ovos cozidos
50 g pimento verde, cortado em cubos
50 g pimento vermelho, cortado em cubos
50 g azeitona, cortadas em rodelas
3 latas de atum, escorrido
Sal, piri-piri q.b.
Salsa e cebolinho q.b. picados
300 g delícias do mar, descongeladas
Tomate cereja q.b., cortado em rodelas p/ decorar

Preparação:
1. Coloque no copo o alho, a cebola, o azeite e pique **5 seg/vel 5**.
2. De seguida refogue **5 min/Varoma/vel 1**.
3. Adicione o pimentão, o caldo de marisco, o tomate, as ervilhas, 250 g de água e programe **5 min/100ºC/🔄/vel** 🌡.
4. Numa taça misture a sêmola, a farinha de mandioca com a restante água e reserve.
5. Junte no copo os pimentos, a azeitona, o atum, os temperos, a salsa, o cebolinho, a papa de sêmola reservada, envolva com a espátula e programe **3 min/100ºC/🔄/vel** 🌡.
6. Unte com margarina uma forma tipo coroa, decore o fundo e os lados com os ovos cozidos, 50 g de delícias do mar e tomate cereja.
7. Deite na forma o preparado. Coloque a forma coberta com papel alumínio na Varoma e reserve.
8. No copo limpo coloque 500 g de água, a Varoma e programe **35 min/Varoma/vel 2**. Retire, deixe arrefecer um pouco e desenforme.
9. Coloque no copo limpo as restantes delícias e rale **4 seg/🔄/vel 4**.
10. Sirva decorada com as delícias, tomate cereja, ervilhas, etc.

Dica: Pode ser servida quente ou fria, acompanhada com salada.

8 PAX

Bimby · 48 Min
Total · 60 Min

Molho de cenoura e iogurte

Dificuldade: ✂

Ingredientes:
100 g cenoura cortada aos pedaços
220 g iogurte natural
1 c. chá sal
2 c. sopa sumo de limão
2 c. sopa cebolinho picado
1 pitada de pimenta

Preparação:
1. Coloque no copo a cenoura e programe **6 seg/vel 5**.
2. Junte o iogurte, o sal, o sumo de limão, o cebolinho, a pimenta e programe **10 seg/vel 3**.

Aprox. 300 g

Bimby · 16 Seg
Total · 5 Min

Sugestões: Combina muito bem com batatas cozidas e com salada de rúcula. Pode juntar ½ colher de chá de açúcar que lhe dará um toque especial.

Terrine de pescada e salmão

Dificuldade: ✂✂

Ingredientes:
700 g de lombo de pescada descongelado, cortado em pedaços
2 c. chá sal
Pimenta q.b.
3 ovos médios
5 ramos de endro picado
15 g sumo de limão
200 g natas
450 g lombo de salmão cortado em tiras de 1 cm de largura

Preparação:
1. Coloque no copo a pescada, o sal, a pimenta, os ovos, o endro, o sumo do limão e programe **5 seg/vel 5**.
2. Junte as natas e envolva **5 seg/vel 5**. Retire e divida o preparado em três partes iguais.
3. Forre uma forma rectangular de aprox. 25 x 9 cm com papel vegetal.
4. Aqueça o forno a 200ºC.
5. Cubra o fundo da forma com uma das partes reservada. Disponha metade do salmão por cima, repita este processo mais uma vez terminando com a ultima parte do preparado de pescada. Cubra a forma com papel de alumínio e leve ao forno cerca 30 minutos.
6. Retire o papel de alumínio e deixe no forno mais 15-20 minutos.
7. Desenforme depois de frio, retire o papel vegetal e sirva com salada.

6 PAX

Bimby · 10 Min
Total · 60 Min

Dica: Pode substituir as natas por nata de soja.

Vichyssoise

Dificuldade:

Ingredientes:
50 g cebola
250 g alho francês cortado às rodelas
40 g manteiga
350 g batata cortada em pedaços
2 c. chá caldo de legumes feito na Bimby (2 cubos)
Pimenta q.b.
200 g natas
Cebolinho picado q.b.

Preparação:
1. Coloque no copo a cebola, o alho francês, a manteiga e pique **5 seg/vel 5**, com a ajuda da espátula baixe o que ficou nas paredes do copo.
2. De seguida refogue **5 min/Varoma/vel 1**.
3. Adicione a batata, 1000 g de água, o caldo de legumes, a pimenta e programe **25 min/100ºC/vel 1**.
4. Programe **1 min** e vá **progressivamente** até à **vel 7**.
5. Rectifique o sal, junte as natas e envolva **10 seg/vel 4**.
6. Sirva fria com um fio de natas e cebolinho picado.

4 PAX

Bimby · 31 Min
Total · 36 Min

Dica: Pode substituir as natas por nata de soja.

Patê de fiambre

Dificuldade:

Ingredientes:
200 g fiambre em pedaços
1 dente de alho pequeno
50 g maionese
1 pitada de pimenta

Preparação:
1. Coloque no copo o fiambre, o alho e triture **5 seg/vel 7**. Com a ajuda da espátula baixe o que ficou nas paredes do copo.
2. Junte a maionese e envolva **5 seg/vel 5**. Retire e guarde no frigorífico até ao momento de servir.
3. Sirva com tostas.

Aprox. 250 g

Bimby · 10 Seg
Total · 5 Min

Caipiroska de morango

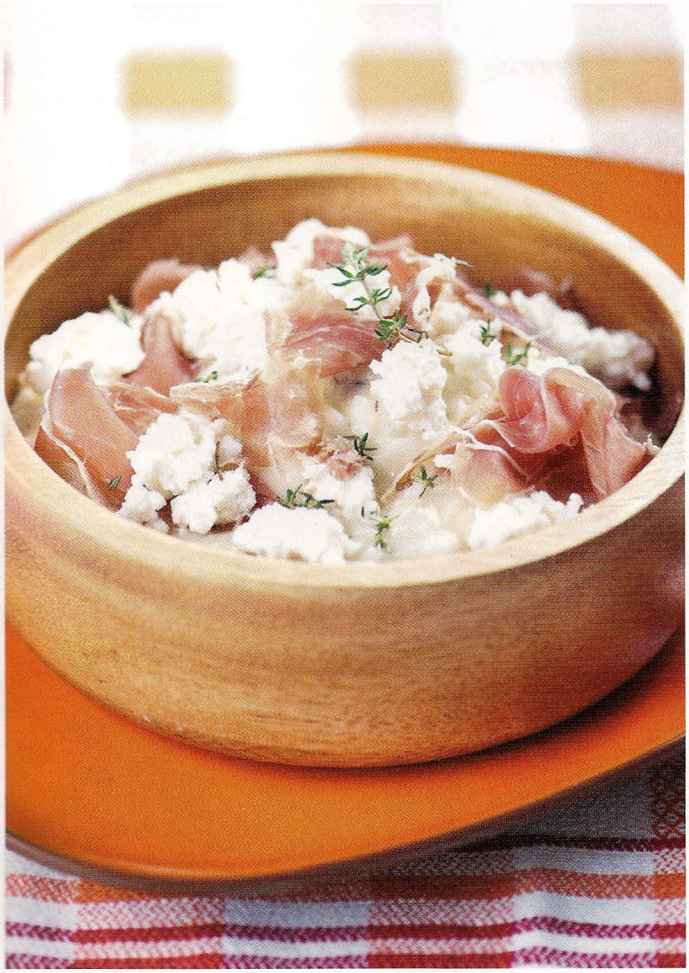
Dificuldade: ☆

Ingredientes:
100 g açúcar
100 g vodka
200 g morango fresco arranjado
800 g gelo

6 PAX

Bimby · 15-20 Seg
Total · 5 Min

Preparação do recheio:
1. Coloque no copo todos os ingredientes e pique na **vel 5**, até ouvir o som das pedras de gelo mudar.
2. Sirva em copos com uma palhinha.



Risotto com tomilho, queijo de cabra e presunto

Dificuldade: ☆

Ingredientes:
80 g queijo de cabra curado cortado aos pedaços
50 g cebola
40 g manteiga
250 g arroz p/ risotto
750 g água
2 c. chá sal
1 c. chá tomilho seco
8 fatias finas de presunto
150 g queijo de cabra fresco esfarelado p/ servir

4 PAX

Bimby · 20 Min
Total · 25 Min

Dica: Pode substituir o tomilho seco por tomilho limão fresco.

Preparação:
1. Coloque no copo o queijo e rale **3 seg/vel 9**. Retire e reserve.
2. No copo coloque a cebola, a manteiga e pique **5 seg/vel 5**. Com ajuda da espátula baixe o que ficou nas paredes do copo.
3. Refogue **5 min/Varoma/vel 1**.
4. Junte o arroz, a água, o sal, o tomilho, envolva e programe **8 min/100°C/↶/vel ⫝̸**.
5. Retire a tampa e com a ajuda da espátula, solte o arroz que está no fundo do copo e programe **6 min/100°C/↶/vel ⫝̸**. Retire de imediato e envolva com o queijo ralado reservado.
6. Sirva com tiras de presunto e o queijo fresco esfarelado.

Massa com legumes e béchamel de queijo

Dificuldade:

Ingredientes:
Pão ralado aromatizado com coentros e alho feito na Bimby, q.b.
500 g penne
2 c. chá sal
1 fio de azeite

Ingredientes p / o recheio:
100 g cebola
2 dentes de alho
30 g azeite
450 g legumes p/ saltear descongelados, bem escorridos
Sal q.b.

Ingredientes p/ o bechamel:
100 g queijo (flamengo, emmental, etc.)
50 g cebola
30 g manteiga
600 g leite
50 g farinha
Sal, pimenta e noz-moscada q.b.

6 PAX

Bimby · 37 Min
Total · 42 Min

Dica: Se desejar acrescente ao béchamel 2 c. sopa de polpa de tomate.

Preparação:
1. Comece por fazer o pão ralado conforme receita do livro Bimby Base. Reserve.
2. Coloque no copo 1500 g de água, o sal, o azeite e programe **10 min/Varoma/vel**.
3. Deite através do bocal da tampa a massa e programe o **tempo indicado na embalagem/100ºC/vel**. Escorra e reserve num pyrex.

Preparação do recheio:
4. Coloque no copo a cebola, os alhos, o azeite, e pique **5 seg/vel 5**.
5. De seguida refogue **5 min/Varoma/vel 1**.
6. Adicione os legumes, o sal e salteie **5 min/100ºC/vel**. Retire e envolva com a massa, reserve.

Preparação do béchamel:
7. Coloque no copo o queijo e dê **2-3 golpes** de **Turbo**. Retire e reserve.
8. No copo coloque a cebola, a manteiga e pique **5 seg/vel 5**.
9. Refogue **3 min/Varoma/vel 1**.
10. Adicione os restantes ingredientes e programe **5 min/90ºC/vel 4**.
11. Junte o queijo reservado e envolva **30 seg/vel 4**.
12. Aqueça o forno a 200ºC.
13. Regue com o béchamel, polvilhe com o pão ralado reservado e leve ao forno para gratinar.

Coca de chocolate e avelãs

Dificuldade:

Ingredientes:
120 g água
½ chá de sal
130 g margarina p/ culinária
25 g fermento de padeiro fresco
400 g farinha tipo 65
150 g chocolate p/ culinária
150 g chocolate de leite
150 g chocolate branco
25 g avelãs

6 PAX

Bimby · 4 Min
Total · 30 Min

Nota: Se usar farinha 55 acrescente mais 30 g de farinha. Pode substituir o fermento fresco por cerca de 5 g de fermento seco.

Preparação:
1. Coloque no copo, a água, o sal, a margarina, o fermento e programe **1.30 min/37ºC/vel 1**.
2. Junte a farinha e programe **2 min/vel**.
3. De seguida, deixe repousar a massa tapada num local morno cerca de 1 hora.
4. Pré-aqueça o forno a 200ºC.
5. Estenda a massa com a ajuda de um rolo e coloque-a num tabuleiro de ir ao forno forrado com papel vegetal.
6. Com o copo limpo e seco, coloque os chocolates, as avelãs e programe **5 seg/vel 7**.
7. Distribua sobre a massa e leve ao forno cerca de 20 minutos.

Linguini com delícias do mar e agrião

Dificuldade:

Ingredientes:
250 g delícias do mar à temperatura ambiente
3 ½ c. chá sal
50 g pimento vermelho cortado às rodelas
10 g salsa
1 dente de alho
130 g azeite
Raspa de ½ limão
30 g sumo de limão
1 piripiri (opcional)
500 g massa Linguini nº 11
60 g agrião fresco
Parmesão q.b.

6 PAX

Bimby · 18 Min
Total · 23 Min

Preparação:
1. Coloque no copo as delícias do mar e programe **4 seg/↶/vel 4**. Retire para uma taça e reserve.
2. No copo deite 1 ½ c. chá de sal, os restantes ingredientes excepto a massa, o agrião e o parmesão, programe **3 seg/vel 5**. Retire, envolva com as delícias, reserve.
3. Sem lavar o copo coloque 1500 g de água, o restante sal, um fio de azeite e programe **10 min/Varoma/vel**.
4. Através do bocal da tampa insira a massa e programe o **tempo indicado na embalagem/↶/vel**. Escorra e envolva ao preparado reservado.
5. Adicione o agrião e envolva na massa. Sirva de imediato com lascas de parmesão.

Açorda de camarão

Dificuldade:

Ingredientes:
300 g camarão inteiro
400 g pão alentejano cortado em pedaços
15 g coentros
5 dentes de alho
100 g azeite
2 c. chá sal
Piripiri q.b.
2 ovos

4 PAX

Bimby · 16 Min
Total · 20 Min

Preparação:
1. Coloque no copo 600 g de água, as cabeças e cascas dos camarões, programe **5 min/100ºC/vel 2 ½**. Numa taça coe o fumet com a ajuda do cesto e reserve.
2. Demolhe o pão no fumet, reserve.
3. Com o copo limpo, coloque os coentros e programe **3 seg/vel 7**. Com a ajuda da espátula baixe o que ficou nas paredes do copo.
4. Junte os alhos, o azeite e pique **4 seg/vel 5**, de seguida refogue **5 min/Varoma/vel 1**.
5. Coloque a "borboleta", o pão demolhado e o caldo, o sal, o piripiri e programe **4 min/100ºC/ /vel** .
6. Junte os camarões reservados e programe **2 min/100ºC/ /vel** . Retire, junte os ovos e envolva bem. Sirva de imediato.

ESPECIAL

MAIZENA

Marca Registada

6 RECEITAS

TORNA TUDO MAIS FOFO...

Bolo de laranja caramelizado...

Seja para o chá e uma tarde de Primavera ou para o lanche dos mais novos, um bolo muito saboroso e fácil de preparar.

Dificuldade:

Ingredientes:
170 g açúcar
40 g água
80 g manteiga
1 laranja
100 g amêndoas s/ pele
2 ovos
50 g farinha
50 g farinha **Maizena**
10 g fermento em pó p/ bolos
1 pitada de sal
100 g compota de laranja amarga

Dica: Pode susbtituir a compota de laranja por compota a gosto.

Preparação:
1. Unte uma forma para tarte de 18 cm de diâmetro e forre com papel vegetal.
2. Aqueça o forno a 180ºC.
3. Coloque 100 g de açúcar e 20 g de água numa frigideira anti-aderente para fazer o caramelo.
4. Depois de pronto, junte 20 g de manteiga aos pedaços e com a ajuda de uma colher deite para a forma.
5. Retire a casca da laranja e reserve.
6. Retire a pele branca, os caroços e corte a laranja às rodelas. Coloque-as no fundo da forma sobre o caramelo.
7. Coloque no copo a casca da laranja reservada, as amêndoas e triture **10 seg/vel 6**.
8. Junte o restante açúcar, a manteiga, os ovos, a farinha, a Maizena, o fermento, o sal e programe **30 seg/vel 4**.
9. Deite a massa na forma, cobrindo a laranja, alise a superfície e leve ao forno durante aproximadamente 30 minutos.
10. Depois de cozido, deixe repousar fora do forno durante 5 minutos e desenforme virado ao contrário e retire o papel.
11. Coloque no copo a compota de laranja, a restante água e programe **3 min/50ºC/vel 3**.
12. Deite sobre o bolo, deixe arrefecer e sirva.

8 PAX

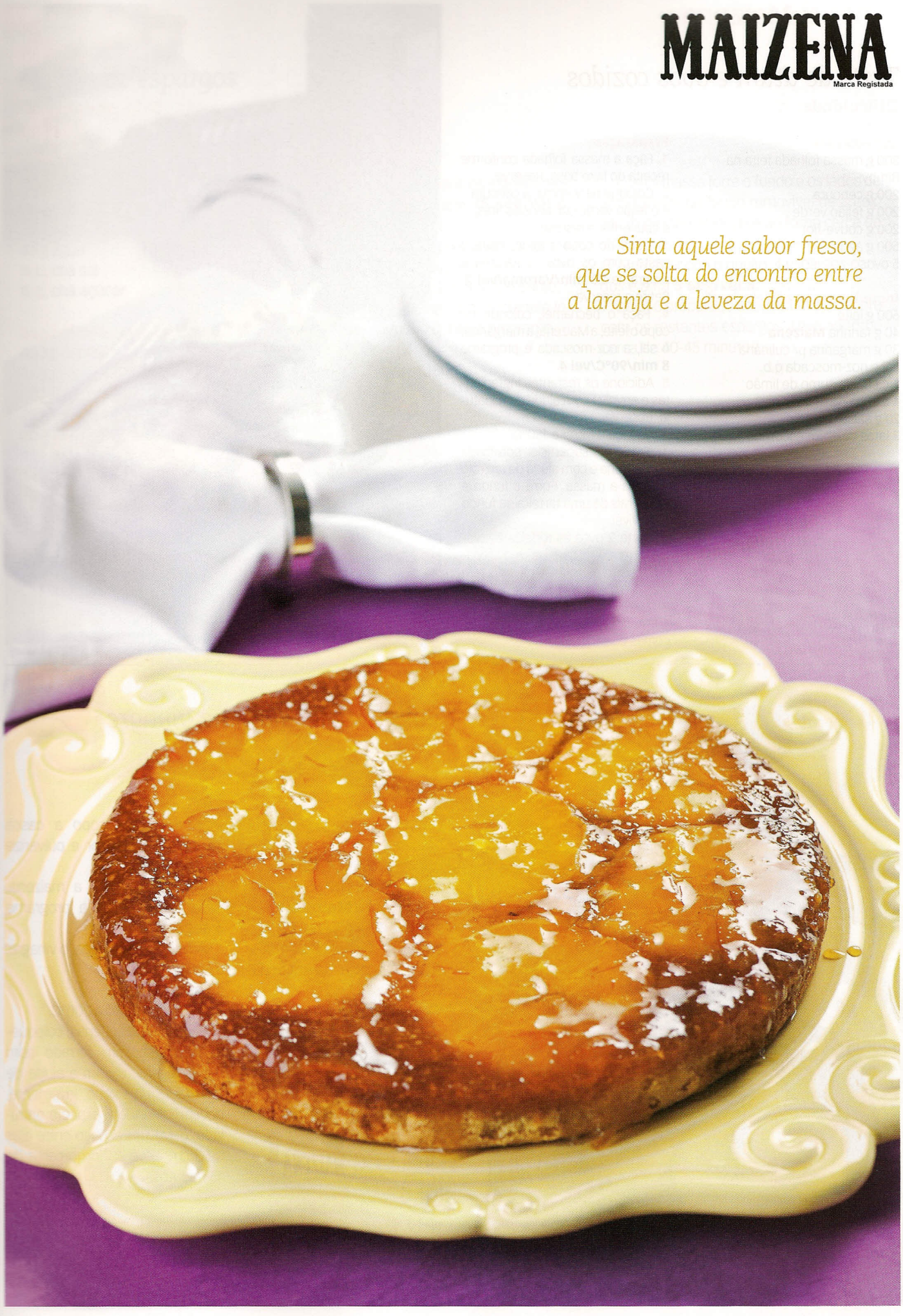
Bimby · 4 Min
Total · 30 Min

1. Unte uma forma e forre com papel vegetal. Deite o caramelo na forma.

2. Corte a laranja às rodelas e coloque-a no fundo.

3. Deite a massa na forma cobrindo a laranja.

MAIZENA
Marca Registada



Sinta aquele sabor fresco,
que se solta do encontro entre
a laranja e a leveza da massa.

Tarte de atum e ovos cozidos

Dificuldade: &

Ingredientes:
500 g massa folhada feita na Bimby
200 g cenoura
200 g feijão verde
200 g couve-flor
500 g água
5 ovos

Ingredientes p/ o béchamel:
600 g leite
40 g farinha **Maizena**
30 g margarina p/ culinária
Sal e noz-moscada q.b.
1 c.chá de sumo de limão
4 c.sopa de maionese
20 g salsa cortada
3 latas de atum escorrido

6 PAX

Bimby · 28 Min
Total · 38 Min

Preparação:
1. Faça a massa folhada conforme receita do livro base. Reserve.
2. Coloque na Varoma, a cenoura e o feijão verde cortados as tiras, a couve-flor e reserve.
3. Deite no copo a água, insira o cesto com os ovos, a Varoma e programe **20 min/Varoma/vel 2**. Retire e reserve.
4. Faça o béchamel, coloque no copo o leite, a Maizena, a margarina, o sal, a noz-moscada e programe **8 min/90ºC/vel 4**.
5. Adicione os restantes ingredientes e envolva com ajuda da espátula. Reserve.
6. Aqueça o forno a 180ºC.
7. Em uma superfície polvilhada com farinha e com ajuda de um rolo estenda a massa. Forre o fundo e as laterais de uma tarteira de fundo removível.
8. Corte 2 ovos às rodelas e coloque sobre a massa. Deite o preparado, corte às rodelas os ovos restantes e coloque por cima.
9. Leve ao forno cerca de 30 minutos.
10. Acompanhe com salada ou legumes cozidos.

Bolachas de laranja e vinagre

Dificuldade: &

Ingredientes:
Casca de ½ laranja s/ a parte branca
250 g açúcar amarelo
180 g farinha tipo 65
200 g farinha **Maizena**
1 pitada de sal
5 g fermento em pó p/ bolos
150 g manteiga fria em pedaços
40 g vinagre de cidra
15 g água

35 UN

Bimby · 30 Seg
Total · 20 Min

Dica: Se desejar, antes de levar ao forno polvilhe com coco ou granulado colorido.

Preparação:
1. Coloque no copo a casca da laranja, o açúcar e pulverize **10 seg/vel 9**.
2. Junte a farinha, a maizena, o sal, o fermento e programe **5 seg/vel 5**.
3. Adicione a manteiga, o vinagre, a água e programe **15 seg/vel 4**.
4. Aqueça o forno a 200ºC.
5. Faça bolas pequenas, coloque-as num tabuleiro forrado com papel vegetal, e com a ajuda de um garfo pressione levemente, deverão ficar com aspecto ondulado, deixe um espaço entre elas de 3 cm. Leve ao forno cerca de 15 minutos.

MAIZENA
Marca Registada

Quiche de espargos

Dificuldade: ☘☘

Ingredientes p/ a massa:
110 g farinha tipo 65
90 g farinha **Maizena**
100 g margarina p/culinária
40 g água
½ c. chá sal
½ c. chá açúcar

Ingredientes p/ o recheio:
400 g espargos verdes, frescos e arranjados
400 g leite
20 g farinha **Maizena**
30 g margarina p/ culinária
1 c. sopa de azeite
4 ovos médios
1 c. chá sal
Pimenta q.b.
150 g queijo Brie cortado em pedaços pequenos

8 PAX

Bimby · 26 Min
Total · 1 H 15 Min

Preparação:
1. Coloque no copo todos os ingredientes para a massa e programe **15 seg/vel 6**. Retire e reserve.
2. Deite no copo 500 g de água, a Varoma com os espargos e programe **20 min/Varoma/vel 2**. Retire e reserve.
3. No copo limpo coloque os restantes ingredientes excepto o queijo e programe **6 min/90ºC/vel 4**.
4. Aqueça o forno a 180ºC.
5. Com a massa forre o fundo e os lados de uma tarteira de fundo removível de aprox. 24 cm de diâmetro. Leve ao forno cerca de 15 minutos.
6. Junte no copo o queijo, 4 espargos cozidos e bata **5 seg/vel 5**.
7. Deite o preparado sobre a base e decore com os restantes espargos. Leve ao forno cerca de 40-45 minutos.

Tarte de frango e courgettes

Dificuldade:

Ingredientes p/ a massa:
200 g farinha tipo 65
60 g margarina p/ culinária
30 g banha
30 g água
½ c. chá sal
½ c. chá açúcar

Ingredientes p/ o recheio:
200 g courgette cortada em rodelas finas
Sal q.b.
15 g salsa
50 g cebola
2 dentes de alho
30 g azeite
300 g peito de frango cortado em pedaços
150 g tomate em pedaços
50 g vinho branco
1 c. chá caldo de galinha feito na Bimby (1 cubo)
2 ovos
1 iogurte natural
100 g leite
20 g farinha **Maizena**

Preparação da massa:
1. Coloque todos os ingredientes no copo e programe **15 seg/vel 6**. Retire e reserve.

Preparação do recheio:
2. Coloque a courgette na Varoma salpique com sal e reserve.
3. No copo coloque a salsa, a cebola, os alhos, o azeite e pique **5 seg/vel 5**.
4. Refogue **5 min/Varoma/vel 1**.
5. Junte o frango, o tomate, o vinho, o caldo de galinha, coloque a Varoma com a courgette e programe **15 min/Varoma/vel**.
6. Aqueça o forno a 180ºC.
7. Com a massa forre o fundo e os lados de uma tarteira de fundo removível, com um garfo pique a massa para que não empole e leve ao forno cerca de 10 minutos.
8. Quando terminar retire a Varoma, coloque o copo de medida e desfie o frango, programe **6-8 seg/vel 4**. Retire e deite na base da tarte.
9. Cubra com a courgette e reserve.
10. Coloque no copo os restantes ingredientes, 1 pitada de sal e bata **10 seg/vel 4**. Retire e deite por cima da courgette.
11. Leve ao forno cerca de 30-35 minutos.

6 PAX

Bimby · 21 Min
Total · 60 Min

MAIZENA
Marca Registada

Tarte de requeijão e canela

Dificuldade: ☘☘

Ingredientes:
300 g requeijão
180 g açúcar
5 ovos grandes
500 g leite
50 g farinha **Maizena**
20 g manteiga
1 pitada de sal
Raspa de ½ limão
Canela em pó q.b.

6 PAX

Bimby · 16 Min
Total · 55 Min

Preparação:
1. Coloque no copo o requeijão, o açúcar e bata **3 min/vel 3**.
2. Adicione as gemas de ovo e misture **10 seg/vel 3**. Retire e reserve.
3. Sem lavar o copo coloque o leite, a Maizena, a manteiga, o sal, a raspa de limão e programe **6 min/90ºC/vel 3**.
4. Programe **1,30 min/vel 3**, deite através do bocal da tampa o preparado reservado. Retire para uma taça e reserve.
5. No copo limpo coloque a "borboleta", as claras, 1 pitada de sal e bata **5 min/vel 3 ½**.
6. Com a ajuda de uma vara de arames envolva delicadamente as claras em castelo com o preparado.
7. Aqueça o forno a 200ºC.
8. Forre o fundo de uma forma de fundo removível de aprox. 24 cm de diâmetro com papel vegetal, deite o preparado e polvilhe toda a superfície com a canela em pó, leve ao forno cerca de 35- 40 minutos.

Nota: Pode cobrir com uma folha de alumínio nos últimos minutos para não queimar.

Bolinhas de espinafres "Popeye"

Dificuldade:

Ingredientes:
300 g água
300 g espinafres frescos e limpos
2 c. chá sal
2 ovos
150 g farinha
1 c. chá fermento em pó p/ bolos
1 c. chá sal
½ c. chá canela
½ c. chá noz-moscada
1 pitada de pimenta
2 c. chá açúcar
Óleo p/ fritar q.b.

Preparação:
1. Coloque no copo a água, a Varoma com os espinafres salpicados com sal e programe **15 min/Varoma/vel 1**. Reserve.
2. Com o copo limpo, deite os espinafres bem escorridos e programe **4 seg/vel 3 ½**.
3. Junte os ovos, a farinha, o fermento, o sal, a canela, a noz-moscada, a pimenta, o açúcar e programe **10 seg/vel 3**.
4. Retire para uma tigela e deixe repousar uns minutos.
5. Aqueça o óleo numa fritadeira. Faça as bolinhas com a ajuda de duas colheres de sopa e frite-as.
6. Coloque-as sobre papel de cozinha absorvente.

Dica: Sirva as bolinhas com molho de tomate e arroz branco.

6 PAX

Bimby · 15 Min
Total · 30 Min

O Toque Especial é dado com Margão....

...para que os seus pratos sejam cada dia diferentes e melhores!

...O sabor intenso do Caril.

Resulta de uma mistura de especiarias (açafrão, cardamomo, coentro, gengibre, cominho, pimenta, canela etc), daí a sua cor e o seu paladar tão característico entre o adocicado e o picante. Muito utilizado na cozinha Indiana, Tailandesa e Asiática, inicialmente servia para temperar exclusivamente o arroz, hoje é usado em inúmeras receitas.

Salsa, o gosto de sempre...

É a especiaria mais utilizada na culinária mediterrânea. Muito aromática tem um sabor doce-amargo com uma nota de picante. Muito versátil não só dá um sabor especial aos mais variados pratos, como é uma excelente guarnição.

É a companhia ideal para:
. Vegetais como os quiabos, e de frutas como a banana e a manga.
. Experimente misturá-lo com leite de coco, malaguetas, cebolas e alhos e têm a base perfeita para pratos de carne ou peixe.

✱ Experimente-o nesta receita de **Couve flor e batata com caril.**

Perfuma e dá um acabamento perfeito a:
. Entradas e saladas
. Molhos e recheios
. Peixes e frutos do mar
. Aves e carnes
. Massas e legumes.

Couve flor e batata com caril

Dificuldade:

Ingredientes:
1 cebola
3 dentes de alho
10 g gengibre fresco s/ casca e cortado às rodelas
30 g azeite
1 c. chá caril **Margão**
½ c. chá açafrão **Margão**
1 c. chá cominho **Margão**
Piripiri **Margão** (opcional)
½ c. chá açúcar
200 g batata cortada em quartos
300 g couve-flor
1 lata de tomate em pedaços (390 g)

Preparação:
1. No copo coloque a cebola, os alhos, o gengibre, o azeite e pique **5 seg/vel 5**.
2. Refogue **5 min/Varoma/vel 1**.
3. Coloque a "borboleta", os temperos, a batata, a couve flor, o tomate e programe **15 min/100ºC/🔄/vel 1**.
4. Sirva com iogurte natural.

4 PAX

Bimby · 20 Min
Total · 30 Min

Margão

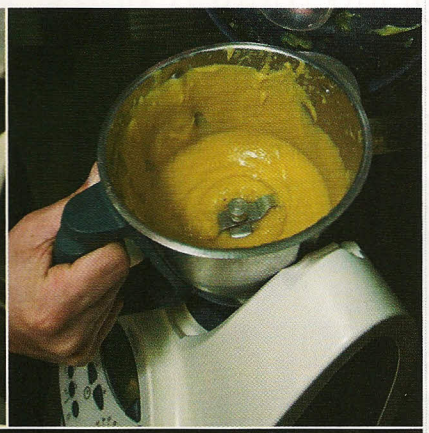
"A Bimby? Só posso dizer que é uma máquina espectacular..."

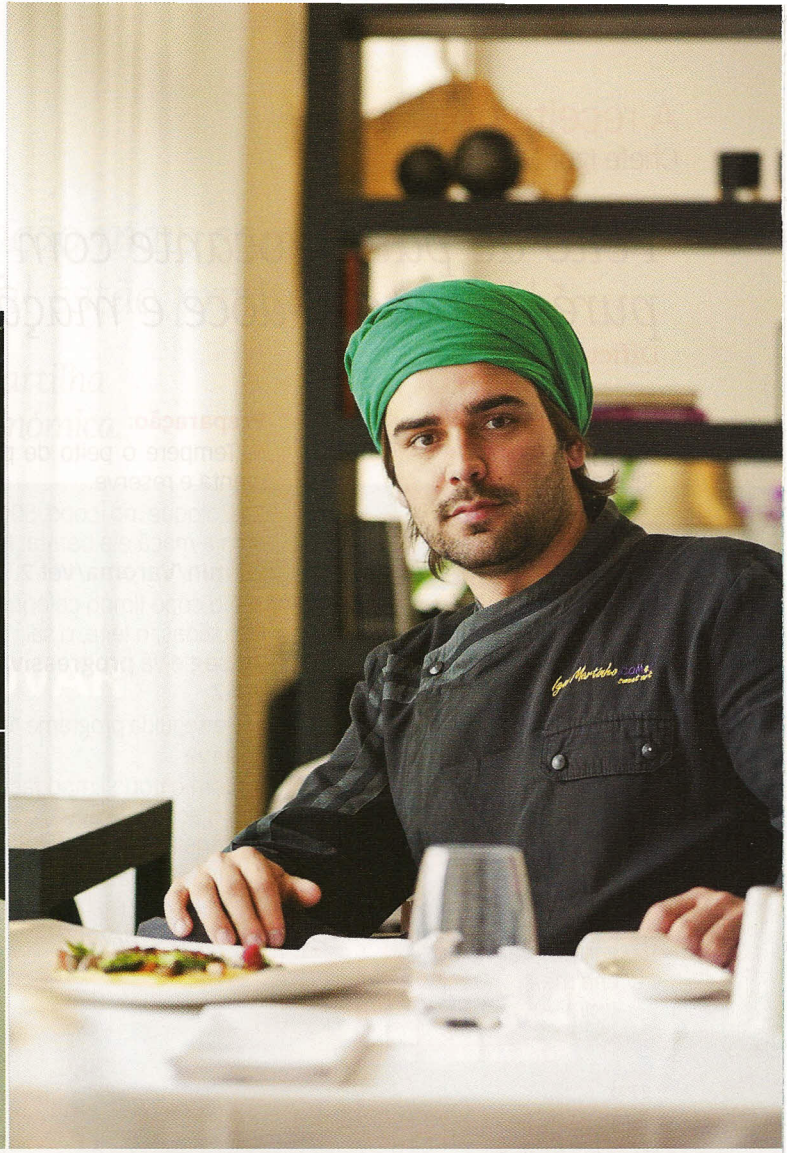
Igor Martinho, Chefe no Restaurante Quinta dos Frades em Lisboa, foi nomeado Chefe Cozinheiro do Ano em 2009. Além de uma receita, que dedica a todos os leitores, contou-nos como este prémio mudou a sua vida e como a Bimby faz parte da sua cozinha.

POR **JOANA G. GOMES** FOTOS **ANTÓNIO NASCIMENTO**

"...E o vencedor, na categoria de Chefe Cozinheiro do ano, edição 2009, é: Igor Martinho". Há dias felizes, capazes de mudar as nossas vidas. Que o diga este Chefe. Tão cedo ou nunca, o dia 18 de Novembro de 2009 irá sair-lhe da memória. Apesar da dificuldade de conhecer os ingredientes para elaboração do menu uma hora e meia antes do início da prova, foi nesse dia que conseguiu ganhar o prémio. E para os menos familiarizados com este concurso, um marco anual para os profissionais de cozinha, vale a pena recordar o menu que levou Igor Martinho à vitória. Ora, prepare-se: entrada vegetariana de requeijão com mel, manjericão, pinhões, doce de diospiro perfumado com iogurte e cebolinho; o prato de peixe, robalo crocante com compota de pêra e tomate, sobre miga de batata e creme de alho francês; o prato de carne, perdiz em duas maneiras com puré de castanhas, estufado de cogumelos e molho de vinho tinto e, para finalizar, pudim abade de priscos com crocante de amêndoa, creme de citrinos e redução de Porto doce.

"A Bimby foi uma ajuda decisiva para vencer este prémio de Chefe do ano", confidenciou-nos Igor Martinho. "Conheço a Bimby há cerca de dois anos. Desde essa data que comecei a explorar-lhe as potencialidades e só posso dizer que é uma máquina espectacular", continuou. Com grande sentido de humildade - e de humor também -, disse-nos: "a Bimby foi o meu braço esquerdo para vencer este prémio. O meu ajudante de cozinha foi o direito. Sem eles não teria ganho". Para além do reconhecimento público, a distinção de melhor cozinheiro do ano já o levou a Copenhaga, para um estágio de um mês num dos mais prestigiados restaurantes do mundo - o Noma, de René Redzepi, detentor de três estrelas Michelin. Outro estágio, no restaurante do museu Hangar 7, em Salzburgo, foi outra experiência internacional relevante. "Foi aí que conheci o Martin Klein, Chefe que me fascinou. Via-me a trabalhar com ele. Todos os seus movimentos, todos os segundos perto dele, são momentos de aprendizagem. É como andar na escola", disse-nos.





"A Bimby é um auxiliar muito útil. Uma vez que pica, rala e tritura os alimentos na perfeição, está sempre presente na preparação dos pratos que confecciono..."

Se o leitor tiver curiosidade ou quiser conhecer em pormenor as criações do Chefe Igor Martinho, basta ir até ao Lumiar, em Lisboa. Aí, pergunte pelo Quinta dos Frades, restaurante do não menos famoso 'Chefe' Chakall. Aliás, de turbante na cabeça, como manda o figurino da casa, foi aí que nos encontrámos com Igor Martinho, para assistirmos à preparação da receita que lhe mostramos a seguir. No restaurante "a Bimby ajuda-me muito nas tarefas de preparação dos ingredientes que vou incluir na receita. Com isso, poupo muito tempo o que é fundamental no ritmo de uma cozinha profissional", disse-nos. "A Bimby também é muito útil nos caterings. Uso quase sempre duas e ainda tenho um copo extra", garantiu. A visita ao Quinta dos Frades serviu também para conhecermos melhor as motivações culinárias de Igor Martinho. Lembrou-nos que é um homem que gosta de coisas simples e das formas mais tradicionais de cozinhar. É também um Chefe para quem a qualidade dos produtos é mais do que meio caminho andado para uma cozinha de excelência. Acrescentou ainda que confecciona aquilo que gosta: "A cozinha tradicional portuguesa. É a que eu admiro e idealizo para mim e para a minha carreira. Mas, é claro, tento sempre inovar, modificar um pouco o aspecto dos pratos e conjugar sabores a que não estamos habituados. É um desafio permanante".

Igor Martinho vê com bons olhos o fenómeno que se gerou em Portugal e no Mundo em torno dos chefes de cozinha. É uma profissão "cada vez mais respeitada. Há mesmo um número crescente de pessoas que optam por um restaurante por causa do chefe que lá está e que lidera a cozinha. Isso motiva muitos jovens a tirarem o curso de cozinha e faz crescer o nível da cozinha portuguesa", referiu. Depois do prémio, Igor Martinho também passou a ser uma figura respeitada, tanto pelos clientes como pelos próprios colegas. Apesar de concordar que muita coisa mudou na sua vida, disse-nos que ainda tem "muito para evoluir, para aprender e trabalhar para poder alcançar um nível de reconhecimento ainda maior. Para poder dizer, aí sim, que sou um grande chef de cozinha". E sobre o futuro, tudo parece estar em aberto: "apenas me imagino a fazer o que mais gosto, que é cozinhar. Neste momento estou envolvido no projecto da Quinta dos Frades, que está a correr muito bem e que tem sido uma óptima experiência. Mas a vida de cozinheiro é mesmo assim: hoje estamos num sítio, amanhã não se sabe onde estaremos", disse-nos. E o que nos disse sobre a ideia de um dia vir a ter o seu próprio restaurante, onde as suas Bimbys pudessem continuar a ajudá-lo... "Gostava. Mas não estou obcecado com isso. Tenho de ir fazendo o meu trabalho e aprender muito até lá. É um projecto a médio/longo prazo".

Peito de pato crocante com frutos vermelhos, puré de batata doce e maçã

Dificuldade:

Ingredientes:
400 g peito de pato
Sal e pimenta q.b.

Ingredientes p/ o puré:
150 g maçã cortada em pedaços
150 g batata doce cortada em pedaços
250 g leite
1 pitada flor de sal
1 pitada pimenta rosa

Ingredientes p/ molho de frutos vermelhos:
100 g açúcar
50 g água
1 pau de canela
150 g frutos vermelhos
1 c. chá mel

Preparação:
1. Tempere o peito de pato com sal e pimenta e reserve.
2. Coloque no copo 500 g água, o cesto com a maçã e a batata. Programe **20 min/Varoma/vel 2**.
3. No copo limpo coloque a maçã e a batata cozidas, o leite, o sal, a pimenta e triture **30 seg** e vá **progressivamente** até a **vel 7**.
4. De seguida programe **10 min/90ºC/vel 4**. Reserve.
5. Com o copo limpo faça uma calda, coloque o açúcar, a água, o pau de canela e programe **5 min/100ºC/vel 1**.
6. Retire o pau de canela, junte os frutos vermelhos, o mel e programe **5 min/100ºC/vel 1**.
7. A seguir programe **30 seg** e vá **progressivamente** até a **vel 7**. Reserve.
8. Aqueça o forno a 200ºC.
9. Numa frigideira bem quente, coloque o peito de pato com a gordura para baixo até que fique crocante, sele o restante do peito. Retire para um tabuleiro e leve ao forno cerca de 15-20 minutos. Retire do forno e corte fino.
10. Sirva com o puré, o molho de frutos vermelhos e legumes salteados.

2 PAX

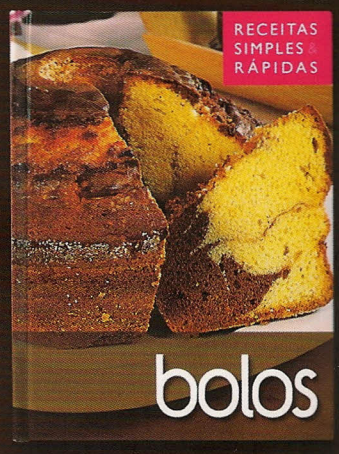
Bimby · 41 Min
Total · 1 H 10 Min

GANHE um Livro de Receitas*.

*Promoção válida para as primeiras 500 respostas.

COMPRE
2Kg de **Açúcar Amarelo Sores** e adicione-lhe
1 pacote de **Açúcar Mascavado Sores**.

Pegue no respectivo talão, junte-lhe
o seu nome e morada e envie para:
Apartado 1749, 2691-901 Sta Iria de Azóia.
Depois, é só deliciar-se!



Sores

www.sores.pt